

# Preguntas frecuentes (FAQ) para las poblaciones perinatales e infantiles ofrecida por el Departamento de Salud y Medio Ambiente de Kansas (KDHE)

18 de noviembre de 2020

Este documento de preguntas frecuentes está basado en lo que se sabe actualmente sobre la propagación y gravedad de la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19). Sírvase consultar el [sitio web de KDHE](#) periódicamente para recibir la información y orientación más actualizadas.

Este documento está dirigido a mujeres embarazadas, madres y personas que sirven a mujeres embarazadas y madres y bebés en el postparto.

---

## **P. ¿Están las mujeres embarazadas que tienen COVID-19 en mayor riesgo de encontrarse gravemente? Actualizado el 18/11/20**

R. Con base en lo que sabemos hasta el momento, las mujeres embarazadas tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19 en comparación con mujeres no embarazadas.<sup>i</sup> Un estudio reciente de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el informe semanal de morbilidad y mortalidad ([MMWR](#)) descubrió que las mujeres embarazadas tienen más probabilidad de ser ingresadas a la unidad de cuidados intensivos (ICU), recibir ventilación invasiva y oxigenación extracorpórea de membranas (ECMO: tratamiento que usa una bomba para hacer circular la sangre a través de un pulmón artificial y de regreso al torrente sanguíneo de una persona muy enferma) y tienen mayor riesgo de muerte en comparación con mujeres no embarazadas.<sup>ii</sup> La información sugiere que las mujeres embarazadas con comorbilidades (más de una enfermedad o afección) tales como la obesidad, tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente al igual que la población general con comorbilidades semejantes.<sup>iii</sup> Sin embargo, como el embarazo en sí se ha identificado ahora como un factor de riesgo para ciertos resultados, se necesita más investigación para determinar la magnitud de este mayor riesgo.<sup>ii</sup> Por lo tanto, es importante que las mujeres embarazadas tomen precauciones adicionales para protegerse a sí mismas de enfermedades y que hablen con su proveedor sobre cualquier inquietud que puedan tener.

## **P. ¿Puede el COVID-19 causar problemas en el embarazo o transmitirse al bebé en el vientre? Actualizado el 11/18/20**

R. Aunque aún se desconoce bastante, nuevos datos sugieren que el COVID-19 puede activar las rutas de coágulos sanguíneos y eso puede producir inflamación excesiva que puede dañar los tejidos de todo el cuerpo, poniendo a una mujer embarazada en mayor riesgo de complicaciones durante los periodos de embarazo y postparto.

“Además, puede haber un mayor riesgo de resultados adversos en el embarazo, tales como nacimiento prematuro”.<sup>iv</sup>

Aunque hay casos reportados de transmisión del virus de mamá a bebé en el útero o durante el proceso de nacimiento, los datos son alentadores en cuanto a que esto parece ser poco común.<sup>ii</sup> Se piensa que la transmisión al bebé ocurre principalmente mediante gotas respiratorias durante el periodo postnatal cuando los neonatos están expuestos a sus madres, otros cuidadores, visitas o personal médico con COVID-19.<sup>v</sup> Es crucial que se tomen las debidas precauciones después del parto para evitar la propagación del virus de la madre al bebé. Por el momento, los expertos dicen que no hay necesidad de cambiar el tiempo o método de parto (cesárea o vaginal) para reducir el riesgo de propagación al bebé.<sup>vii</sup> La mayoría de los recién nacidos que han tenido una prueba positiva de COVID-19 han tenido síntomas leves o ningún síntoma y se han recuperado completamente. Sin embargo, hay pocos reportes de recién nacidos con enfermedad grave.<sup>i</sup> En el poco común caso de mortandad infantil, no se ha determinado si se debió al virus o a otra afección subyacente (original o existente).

Los datos actuales [recopilados de revisiones de casos y el registro perinatal de COVID-19] sugieren que aproximadamente del 2 al 5% de los bebés nacidos de mujeres con COVID-19 cerca del momento del parto tuvieron un resultado positivo en la prueba entre las primeras 24 y 96 horas después del parto. Aún no se sabe si alguno de los recién nacidos reportados en el registro de la Academia Americana de Pediatría (AAP) se enfermaron en casa después de haber sido dados de alta del hospital. Hay pocas series de casos de COVID-19 pediátrico publicados a la fecha, pero los especialistas clínicos y familiares deben saber que hay reportes publicados de bebés que requirieron hospitalización antes del mes de nacidos debido a una infección grave por COVID-19.<sup>vi</sup>

Aunque hay mucho que aún se desconoce sobre este virus y su efecto en las mujeres y bebés perinatales, lo que sabemos nos dice qué tan extremadamente importante es para usted y su bebé tener citas frecuentes de seguimiento con sus proveedores de atención médica durante los periodos de embarazo, postparto y de bebé recién nacido.

En este momento se está haciendo un estudio a nivel nacional para ayudar a las mujeres embarazadas y a la comunidad médica a saber más de cómo el COVID-19 afecta a las mujeres embarazadas y a sus bebés recién nacidos. Si está embarazada o recientemente se ha embarazado y está en investigación por COVID-19 o le han confirmado que tiene COVID-19, la exhortamos a participar en este estudio. Para obtener más información sobre el estudio y cómo inscribirse, visite el sitio web de [PRIORITY Study](#).

**P. ¿Es seguro amamantar a mi bebé?**

R. Sí. “La AAP apoya firmemente la lactancia materna como la mejor opción de

alimentación infantil”.<sup>v</sup> La leche materna brinda protección contra muchas enfermedades y es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés. Los bebés amamantados generalmente tienen menos probabilidad de tener síntomas respiratorios graves si se enferman. La lactancia materna es buena para las mamás, ya que liberan hormonas que ayudan a promover el bienestar y pueden aliviar el estrés y la ansiedad. La leche materna está fácilmente disponible y es especialmente importante en emergencias.

“Varios estudios publicados han detectado ácido nucleico de SARS-CoV-2 en leche materna. Aún no se sabe si el virus viable e infeccioso es secretado en la leche materna, ni se ha establecido aún si se encuentran anticuerpos protectores en la leche materna. Dadas estas incertidumbres, la lactancia materna no está contraindicada en este momento.<sup>v</sup> Para las mamás que están infectadas con COVID-19, la lactancia materna directa y extraer leche materna para que un cuidador no infectado alimente al bebé con una botella son buenas opciones para dar la mejor nutrición (leche materna) a los bebés. El COVID-19 se propaga entre personas que están en contacto cercano, principalmente a través de gotas respiratorias cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. Por lo tanto, si la persona que alimenta al bebé con pecho o botella es COVID positivo, debe usar un cubrebocas o mascarilla y lavarse las manos antes de cada alimentación, así como durante la extracción de leche materna y preparación de botellas para reducir el riesgo de transmisión. Todas las piezas y suministros de la botella y la bomba de extracción deben lavarse a fondo siguiendo los [lineamientos de los CDC](#).

Para obtener más información revise los recursos sobre [COVID-19 y lactancia materna](#) ofrecidos por la Coalición de Lactancia Materna de Kansas. Como siempre, es importante hablar con su médico y profesional de apoyo de lactancia materna para sopesar los riesgos y beneficios y ayudar a determinar qué es lo mejor en cada situación individual.

## **P. ¿Cómo puedo protegerme a mí y a mi familia y evitar contraer COVID-19?**

**Actualizado el 11/18/20**

R. A medida que continúa esta pandemia y las comunidades y negocios de todos los Estados Unidos abren y cierran en diferentes momentos y en diferentes medidas, quizá se pregunte sobre los riesgos reales de [reanudar actividades](#), [hacer encargos](#), y asistir a [eventos y reuniones](#). **No hay manera de garantizar que tenga cero riesgo de infección**, por lo que es importante comprender los riesgos y saber cómo estar a salvo lo más posible.

Las personas embarazadas y quienes viven con ellas, deben considerar su nivel de riesgo antes de [decidir salir](#) y garantizar que están tomando medidas para [protegerse a sí mismas y a los demás](#). Considere evitar actividades donde puede ser difícil tomar medidas de protección, tales como actividades donde el [distanciamiento social](#) no se

puede mantener. **Todos deben tomar medidas para evitar contraer y propagar el COVID-19** para protegerse a sí mismos, a sus comunidades y a las [personas que tienen un mayor riesgo](#) de una enfermedad grave.

En general, **mientras interactúe con más personas, interactuará con ellas más de cerca y mientras más larga sea esa interacción, mayor será su riesgo de contraer y propagar COVID-19.**<sup>vii</sup>

Siga las siguientes recomendaciones para reducir los riesgos de propagación.

- Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabonosa al menos durante 20 segundos.
- Use un desinfectante para las manos a base de alcohol, con al menos 60% de alcohol cuando no se pueda lavar las manos.
- Limpie las superficies más comúnmente usadas (p. ej., teléfonos celulares, dispositivos electrónicos personales, controles remotos, encimeras, manijas de gabinetes, mesas, perillas, interruptores) regularmente con desinfectante (las mujeres embarazadas deben usar guantes o productos ecológicos (naturales) con un agente desinfectante o idealmente pedir a otro miembro del hogar que limpie las superficies cuando sea posible).
- Evite el contacto con personas enfermas.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.
- Cúbrase al toser (tosa en la parte interna del codo).
- Si usted o su familia no se han vacunado contra la influenza, háganlo ahora.
- Practique el distanciamiento social y quédese en casa.
  - Salga solo cuando necesite artículos esenciales.
  - Evite reunirse en grupos si es posible.
  - Mantenga una distancia de 6 pies si debe salir.
  - Limite el contacto con otras personas lo más posible.
- Use cubrebocas o mascarillas en el trabajo y entornos públicos donde sea difícil mantener otras medidas de distanciamiento social (p. ej., tiendas de comestibles y farmacias). Los niños menores de 2 años **no** deben usar cubrebocas debido al riesgo de asfixia y estrangulación. Trate de evitar estar alrededor de otras personas que no usan cubrebocas.

**P. ¿Qué debo hacer si estoy embarazada y recibo un diagnóstico de COVID-19?**

R. Si recibió un diagnóstico de COVID-19, siga las recomendaciones de los CDC y su ginecólogo-obstetra u otros profesionales médicos. La [recomendación actual de los CDC](#) para todas las personas con COVID-19 incluye lo siguiente:

- Quédese en casa salvo para buscar atención médica. Evite el transporte público.
- Hable con su equipo de atención médica por teléfono antes de acudir al consultorio. Obtenga atención médica de inmediato si se siente peor o cree que es una emergencia.

- Sepárese de otras personas que haya en su hogar.
- Use cubrebocas cuando esté con otras personas y cuando salga a recibir atención médica.<sup>viii</sup>

**P. ¿Cuándo debo comunicarme con mi proveedor de atención médica?**

R. Los síntomas de complicaciones relacionadas con el embarazo y postparto siempre deben comunicarse a su proveedor inmediatamente. Vea este [video](#) sobre la importancia de estar en comunicación con su proveedor acerca de sus inquietudes con el bienestar de su bebé durante el embarazo. En relación con el COVID-19 y complicaciones potenciales relacionadas, llame de inmediato si experimenta:

- Fiebre de 100.4 o mayor
- Tos
- Falta de aliento
- Dificultad para respirar
- Escalofríos o dolor muscular
- Dolor de garganta
- Nueva pérdida del sentido del gusto u olfato
- Náuseas
- Diarrea
- Dolor u opresión en el pecho
- Inflamación o dolor en una sola pierna
- Dolor de cabeza fuerte y repentino
- Confusión repentina
- Incapacidad de responder a otros
- Labios o cara azulados

**P. ¿Debo acudir aún a mis citas prenatales y de postparto? **Actualizado el 11/18/20****

R. Seguir viendo a su proveedor durante su embarazo y en el periodo de postparto es la manera principal de garantizar que usted y su bebé estén sanos y bien. Debido a complicaciones potenciales ocasionadas por el virus en el periodo prenatal y también en el periodo de postparto, puede haber monitoreo y pruebas de detección adicionales para las mujeres que tienen un resultado positivo en la prueba de COVID-19 durante el embarazo, por lo tanto, es extremadamente importante que esté en contacto estrecho con su proveedor de atención prenatal a lo largo de su embarazo y periodo de postparto. Algunos proveedores pueden elegir alternativas para revisiones de rutina para pacientes de bajo riesgo, tales como alterar la frecuencia o método de citas (por ejemplo, ofrecer citas virtuales vía telemedicina). Asegúrese de que su información de contacto, incluyendo número de teléfono y correo electrónico, esté siempre actualizada con sus proveedores de atención médica para que estos cambios se le puedan comunicar oportuna y fácilmente. Recibir las [vacunas recomendadas](#) durante el

embarazo puede ayudar a protegerlos a usted y a su bebé. También es buena idea tener un suministro de medicamentos de 30 días a la mano si es posible.<sup>i</sup>

**P. ¿Cómo afectará este brote mi experiencia de parto? Actualizado el 11/18/20**

R. Es difícil predecir exactamente cómo la pandemia de COVID-19 impactará su experiencia de trabajo de parto y su parto, pero debe prepararse para cambios probables, tales como pruebas universales de COVID-19 antes de su ingreso y limitaciones a visitas o personas de apoyo. En la mayoría de los casos, el alta prematura con el fin de reducir el riesgo de una infección de COVID-19 no ha comprobado tener ventajas para el recién nacido y puede ocasionar agobio adicional en la familia.<sup>vi</sup> Si sospecha o tiene COVID-19, debe notificar a su proveedor de atención prenatal y al centro de alumbramiento antes de llegar para ayudar al equipo de atención médica a hacer los preparativos pertinentes de control de infecciones.<sup>ii</sup> Aunque es posible que se le exija usar cubrebocas en el hospital o centro de alumbramiento, se recomienda que las mujeres embarazadas no usen cubrebocas mientras pujan durante el trabajo de parto, ya que puede ser difícil. Por este motivo, su equipo de atención médica debe usar cubrebocas u otro equipo protector para la respiración. También su equipo puede tomar otras medidas para reducir el riesgo de propagación del virus, incluyendo usar gafas de seguridad o caretas.<sup>viii</sup>

Aunque esto puede causar sentimientos de ansiedad o miedo, puede tener la seguridad de que recibirá el apoyo de un enfermero de parto durante su experiencia de trabajo de parto y su parto. Su proveedor y personal del centro de alumbramiento local pueden tener actualizaciones sobre los cambios en los procedimientos normales. Aunque la pandemia de COVID-19 puede cambiar la experiencia del trabajo de parto y el parto que planificó, seguirá siendo segura, especial y memorable de muchas maneras. Si tiene preguntas o inquietudes sobre cómo puede ser su experiencia de parto, pida a su proveedor o personal del centro de alumbramiento que la guíe en cuanto a las restricciones y adaptaciones. Durante esta conversación puede preguntar si puede tener a una persona de apoyo con usted, pedir que su bebé se quede en su habitación después del nacimiento, preguntar sobre lactancia materna, uso de cubrebocas, etc.

**P. ¿Debo considerar separarme de mi bebé mientras estoy en el hospital si recibí un resultado positivo a la prueba de COVID-19 o sospecho que lo tengo?**

R. Las instrucciones iniciales de la AAP recomiendan la separación temporal de las madres infectadas como el medio más seguro para evitar que el bebé recién nacido se infecte. Estas cautelosas instrucciones se dieron porque los riesgos de infecciones en recién nacidos adquiridas de manera perinatal y postnatal eran desconocidos. [La evidencia más reciente sugiere] que el riesgo de que el recién nacido contraiga la infección durante la hospitalización por nacimiento es bajo cuando se toman precauciones para proteger a los recién nacidos de las secreciones respiratorias infecciosas maternas. Este riesgo no parece ser mayor si la madre y el bebé están en

la misma habitación usando medidas de control de infecciones en comparación con la separación física del bebé en una habitación separado de su madre.<sup>1</sup>

Cuando se confirma o sospecha que una madre tiene un resultado positivo de COVID-19, la madre debe mantener una distancia razonable de su bebé cuando sea posible durante la hospitalización por nacimiento. Cuando la madre participe activamente en el cuidado de su recién nacido, debe usar cubrebocas y llevar a cabo la limpieza de las manos. El uso de una incubadora puede facilitar el distanciamiento social y darle al bebé una medida de protección adicional de las gotas respiratorias. Si se va a usar una incubadora se debe tener cuidado de cerrar con el pestillo correctamente para evitar que el bebé se caiga. Si la pareja o familiares no infectados del bebé están presentes durante la hospitalización por parto, deben usar cubrebocas e higiene de las manos al participar activamente en el cuidado del bebé.<sup>1</sup>

**P. ¿Debo considerar el alumbramiento en casa?**

R. Según el Colegio Americano de Ginecólogos y Obstetras (ACOG), los hospitales siguen siendo el lugar más seguro para dar a luz, incluso durante la pandemia de COVID-19. Esto es particularmente cierto para las mujeres embarazadas que son consideradas como de alto riesgo. Incluso en embarazos sanos, pueden surgir complicaciones repentinas en el trabajo de parto y el parto, ocasionando emergencias médicas que requieren atención médica inmediata.

**P. Si tengo cobertura de Medicaid/KanCare para mi embarazo, ¿cómo se verá afectada por esta pandemia?**

R. Como beneficiaria de KanCare durante su embarazo, su cobertura se ampliará más allá del periodo típico de cobertura de 60 días de postparto hasta el final del mes en el que termine el periodo de emergencia de COVID-19. Asegúrese de que su información de contacto, incluyendo número de teléfono y correo electrónico esté siempre actualizada con su proveedor de KanCare para que cualquier cambio en sus beneficios se pueda comunicar oportuna y fácilmente.

**P. ¿Puedo viajar?**

R. Las recomendaciones de viaje están establecidas y se actualizan a medida que el virus continúa propagándose. Verifique con su [departamento de salud estatal](#) o local para obtener más información sobre viajes en su área. También visite la [página de información para viajar en tiempos de enfermedad de coronavirus 2019 de los CDC](#) para estar al tanto de las más recientes actualizaciones mundiales.

**P. ¿Cómo puedo mantener a mi recién nacido a salvo?**

R. Una buena higiene (lavado de manos) y el distanciamiento social son las maneras más efectivas de mantener a su bebé a salvo de enfermedades contagiosas, tales como el COVID-19. Debe recordar a todos los cuidadores que se laven las manos minuciosamente antes de tocar botellas y otros suministros de alimentación y antes de

alimentar o cuidar a un bebé o niño. Seguir todas las recomendaciones de salud pública, tener una persona de apoyo libre de síntomas que ayude a llevar suministros y conectarse con amigos y familiares de manera virtual (por teléfono, mensaje de texto, FaceTime, redes sociales) limitará la exposición al virus/enfermedad para usted y su familia. Aunque típicamente no se recomienda tiempo de pantalla para los bebés, conectarse con los seres queridos mediante video llamada, tal como FaceTime, se considera seguro en cantidades limitadas.

Maneras de mantener a los niños a salvo:

- [Lávese las manos](#) con frecuencia con agua y jabón al menos durante 20 segundos.
- Use un desinfectante para las manos con alcohol (con al menos 60% de alcohol) cuando no se pueda lavar las manos.
- Disminuya el contacto estrecho con otras personas practicando el distanciamiento social. Limite la exposición pública y evite el contacto público innecesario.
- Si va a salir con el bebé es **esencial**:
  - Cubrir la transportadora (NO AL BEBÉ) con una cobija ligera, la cual ayuda a proteger al bebé, pero aún le da la capacidad de respirar cómodamente.
  - Haga que la salida y tiempo que el bebé está cubierto sea lo más breve posible.
  - No deje la cobija en la transportadora en el automóvil o en ningún momento en el que el bebé y la transportadora no estén a la vista directa de un cuidador adulto.
  - **Únicamente los niños mayores de 2 años** deben usar cubrebocas o protección facial de tela.
- Mantenga a sus hijos alejados de personas que están enfermas y manténgalos en casa si están enfermos.
- Enseñe a los niños a toser y estornudar en un pañuelo o el codo, no en las manos.
- Limpie las superficies de uso común regularmente con desinfectante. Limpie las superficies de alto contacto (p. ej., teléfonos celulares, dispositivos electrónicos personales, controles remotos, encimeras, mesas, manijas de gabinetes, perillas de puertas, interruptores) regularmente con desinfectante.
- Lave los juguetes de peluche o tela con el agua lo más caliente posible, asegurándose de secarlos completamente.
- Enseñe a los niños a evitar tocarse la cara.
- Siga los lineamientos locales y estatales sobre restricciones para viajar y quedarse en casa.

**P. ¿Qué precauciones adicionales puedo tomar para proteger a mi bebé si tengo o sospecho tener COVID-19? Actualizado el 11/18/20**

R. Si tiene COVID-19 o sospecha que tiene COVID-19, quedarse en una habitación diferente que la de su bebé es la manera más segura de mantener a su recién nacido sano. Un cuidador sano deberá cuidar al bebé y puede alimentarlo con leche materna extraída. Puede dejar de aislarse de su bebé una vez que desaparezca la fiebre sin el uso de medicamentos para la fiebre (paracetamol o ibuprofeno) al menos 24 horas; cuando sus otros síntomas de COVID-19 mejoren; y cuando hayan pasado al menos 10 días desde la aparición de sus síntomas. Si nunca tuvo síntomas, puede dejar de aislarse después de que hayan pasado 10 días desde su prueba positiva de COVID-19.<sup>i</sup>

Si usted y su familia deciden mantener al bebé en la misma habitación que usted, mantenga una distancia de al menos 6 pies de su bebé siempre que sea posible. Cuando esté más cerca de 6 pies, use cubrebocas y asegúrese de que sus manos estén limpias lavándoselas con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes de tocar a su recién nacido o use un desinfectante para las manos con al menos el 60% de alcohol cuando no haya agua y jabón.<sup>i</sup> Asegúrese de no tocar la parte de enfrente del cubrebocas y cámbielo cuando esté húmedo.

Como siempre, se recomienda estar en comunicación constante con sus proveedores de atención médica y seguir sus instrucciones.

**P. ¿Debo llevar a mi bebé/hijo a sus citas para niños sanos regularmente programadas? Actualizado el 11/18/20**

R. Sí. Es importante continuar con las citas pediátricas regularmente programadas y continuar con las vacunas según su programación. Estas iniciativas ayudarán a proteger a su bebé/niño de otras enfermedades y se asegurarán de que su bebé/niño crezca y se desarrolle correctamente. Algunos proveedores pueden elegir alternativas para revisiones de rutina para las pacientes de bajo riesgo, tales como alterar la frecuencia o método de citas (por ejemplo, ofrecer citas virtuales vía telemedicina) u ofrecer atención médica para niños sanos y niños enfermos a diferentes horas del día o en espacios separados. Asegúrese de que su información de contacto, incluyendo número de teléfono y correo electrónico, esté siempre actualizada con sus proveedores de atención médica para que estos cambios se le puedan comunicar oportuna y fácilmente. Asegúrese de llamar y notificar al proveedor de atención médica de su bebé antes de visitarlo si usted o su bebé tienen COVID-19.

**P. ¿Qué síntomas debo observar en mi bebé?**

R. Monitoree para detectar fiebre y llame al proveedor de su bebé si tiene fiebre de 100.4 grados Fahrenheit o más, aunque no haya otros síntomas. Otros síntomas de los que debe estar pendiente y debe reportar a su proveedor incluyen:

- ¿Qué tan bien come su bebé?
- ¿Qué tan alerta está su bebé?
- ¿Cuántos pañales moja su bebé?
- ¿Cuánta dificultad tiene su bebé para respirar?
- ¿Ha observado decoloración en los labios de su bebé?

**P. ¿De qué otra manera puedo mantener a mi bebé a salvo? Contenido nuevo 11/18/20**

R. Dormir de manera segura es una parte importante de mantener a los bebés sanos. Durante la pandemia de COVID-19, los padres de bebés pueden experimentar mayor estrés y fatiga que podría afectar su capacidad de asegurar que su bebé esté durmiendo de manera segura. Ayude a reducir el riesgo de su bebé de sufrir síndrome de muerte súbita infantil (SIDS) y otras muertes relacionadas con el sueño haciendo lo siguiente:

- Ponga a su bebé boca arriba siempre que duerma, en siestas y en la noche.
- Use una superficie firme y plana, tal como un colchón en una cuna cubierto por una sábana ajustada.
- Que el bebé comparta su habitación, pero no su cama. El bebé no debe dormir en una cama, catre, colchón de aire, sofá o silla para adulto, sin importar si duerme solo, con usted o con alguien más.
- Mantenga la ropa de cama suave, tal como cobijas, almohadas, protectores de barrotes y juguetes suaves fuera del área de dormir de su bebé.
- No cubra la cabeza de su bebé ni permita que su bebé se caliente demasiado. Algunas señales de que su bebé puede estar muy caliente incluyen sudoración o sensación de calor en su pecho.
- No fume ni permita que nadie fume alrededor de su bebé.<sup>i</sup>

Obtenga más información sobre [cómo reducir el riesgo de SIDS](#).

**P. ¿Debo continuar recibiendo otros servicios médicos y de apoyo?**

R. Como los periodos prenatal y de postparto son una época muy vulnerable en las vidas de las familias y por el aumento de estrés y aislamiento por la pandemia de COVID-19, es especialmente importante permanecer conectados con los servicios de apoyo de la comunidad. La mayoría de los recursos y servicios de apoyo, tales como WIC, visitas a domicilio y servicios de salud mental, siguen estando disponibles. Estos servicios se pueden ofrecer por métodos alternativos, tales como opciones telefónicas o virtuales; por lo tanto, es importante estar informado a través de la comunicación local (p. ej., comunicarse con la agencia/proveedor de servicio, visitar sus sitios web, redes sociales, periódicos locales y estaciones de radio) y mantener su información de contacto actualizada con todos los proveedores de servicios.

**P. ¿Qué más puedo hacer para controlar el estrés, la ansiedad y la depresión?**

R. Algunas mujeres embarazadas y en postparto pueden sentir miedo, incertidumbre, estrés o ansiedad por el COVID-19. Estar en contacto con amigos y familiares en estos momentos puede ayudar. Las llamadas telefónicas, mensajes de texto y chats en línea son maneras seguras de estar conectados.

También hay recursos de tratamiento y apoyo a los que puede acceder por teléfono o en línea. Hable con su ginecólogo-obstetra u otro profesional médico sobre cómo recibir ayuda si tiene estos síntomas:

- Se siente triste, desesperanzada, inútil o indefensa
- Tiene miedo o preocupación, que puede ocasionar un latido cardíaco rápido
- Siente que no vale la pena vivir la vida
- Tiene pensamientos repetidos, atemorizantes e indeseables que son difíciles de eliminar

Si está en crisis o siente que desea hacerse daño a sí misma o a otras personas, llame al 911 de inmediato. En la siguiente sección de recursos dé un vistazo a otras opciones de apoyo, incluyendo líneas de ayuda a las que puede enviar mensajes o llamar y grupos de apoyo en línea para mujeres embarazadas y en postparto.

La actividad física también puede ayudar a su salud mental. Y puede ser útil concentrarse en su respiración cada día, especialmente si siente ansiedad. Inhale en 4 segundos, sostenga la respiración 7 segundos y exhale en 8 segundos. Repita tres veces.<sup>v</sup>

**P. Soy víctima de abuso en casa. ¿Cómo puedo obtener ayuda?**

R. Los tiempos de crisis pueden ser muy difíciles para las personas que están en relaciones abusivas. El abuso en casa se conoce como [violencia en la pareja](#) o violencia intrafamiliar. El abuso puede empeorar durante el embarazo. Si necesita ayuda, llame a la línea nacional de ayuda contra la violencia intrafamiliar gratuita las 24 horas. 800-799-SAFE (7233) y 800-787-3224 (TTY). O bien, puede enviar el texto LOVEIS al 22522 o usar la opción de chat en vivo en [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org).<sup>v</sup>

**Referencias y recursos:**

- Información sobre [COVID-19 si está embarazada, amamantando o cuidando a niños pequeños](#) por los Centros para el Control de Enfermedades (CDC)
- [Información clínica sobre COVID-19](#) por el Colegio Americano de Ginecólogos y Obstetras (ACOG)
- Recursos para pacientes – [Preguntas frecuentes \(FAQ\)](#) - por el ACOG
- [Preguntas frecuentes: Gestión de lactantes nacidos de madres con COVID-19 presunto o confirmado](#) por la Academia Americana de Pediatría (AAP)
- [Centro de recursos de COVID-19](#) ofrecido por el Departamento de Salud y Medio Ambiente de Kansas (KDHE)
  - [Información para familias](#)

- [Cuidar de sí mismo y de otros](#)
- [6 preguntas frecuentes sobre COVID-19, embarazo y cómo ajustarse a la vida en casa](#) por el UT Southwestern Medical Center
- [Lactancia materna durante la pandemia de COVID-19](#) por la Academia Americana de Pediatría (AAP)
- [Preguntas y respuestas \(Q&A\) sobre COVID-19 y lactancia materna](#) por la Organización Mundial de la Salud
- [Manual del lavado de manos](#) por los CDC
- [Control de la ansiedad y el estrés relacionados con el COVID-19](#) por los CDC
- [Cómo cuidar de su salud emocional durante una emergencia](#) por los CDC
- [Consejos para el distanciamiento social, cuarentena y aislamiento durante un brote de enfermedad infecciosa](#) - incluye recursos útiles y líneas de ayuda – por SAMHSA
- [Uso de cubrebocas de tela para ayudar a desacelerar la propagación de COVID-19](#) por los CDC
- [Uso de cubrebocas de tela en niños](#) por la Nationwide Children's Organization

#### Líneas de ayuda de COVID-19

- En caso de preguntas o desear más información sobre el COVID-19 en Kansas, visite el [centro de recursos de COVID-19 del Departamento de Salud y Medio Ambiente de Kansas](#) o llame a la línea de ayuda del KDHE al 866-534-3463 (866-KDHEINF) de lunes a viernes de 8:30 a 5:30, sábado de 10:00 a 2:00 y domingo de 1:00 a 5:00.
- [La línea de ayuda para emergencia en desastres de SAMHSA](#) ofrece asesoría ante crisis y apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año a personas que sufren angustia emocional relacionada con desastres naturales o causados por humanos, incluyendo brotes de enfermedades infecciosas. Llame al 1-800-985-5990 o envíe el texto TalkWithUs al 66746. Si habla español, llame al 1-800-985-5990 y presione 2 o envíe el texto Hablanos al 66746.

#### Líneas de ayuda de crisis

- [La línea nacional del prevención del suicidio](#) ofrece apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana a personas angustiadas, recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos y las prácticas recomendadas para profesionales. Llame al 1-800-273-8255 o bien al 1-888-628-9454 para español.
- [La línea de texto de crisis](#) es un servicio confidencial de mensajes de texto gratuito, las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas en crisis. Para comunicarse con un asesor en crisis, envíe el texto Kansas al 741741.
- [Los Centros de Salud Mental Comunitarios de Kansas](#) (CMHCs) ofrecen servicios de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Comuníquese

con los CMHC del condado en el que está actualmente para recibir los servicios de crisis.

- [La línea de crisis de veteranos](#) ofrece apoyo confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana a veteranos, miembros del servicio, miembros de la Guardia Nacional y las Reservas y sus familiares y amigos. Llame al 1-800-273-8255 y presione 1 o envíe un mensaje de texto al 838255.
- [La línea de ayuda de crisis de Kansas](#), 1-888-END-ABUSE, ofrece apoyo confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana a víctimas de violencia intrafamiliar, agresión sexual y acecho.
- [La línea nacional de ayuda contra la violencia intrafamiliar](#) cuenta con defensores disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para hablar confidencialmente con cualquier persona que sufra violencia intrafamiliar, busque información o recursos o se cuestione aspectos poco saludables de su relación. Llame al 1-800-799-7233. Si no puede hablar de manera segura, puede ingresar a thehotline.org o enviar el texto LOVEIS al 22522.
- [La línea nacional de ayuda contra la agresión sexual](#) ofrece apoyo anónimo y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana a personas que sufren o han sufrido agresión sexual. Llame al 800-656-HOPE o tenga un chat en línea en online.rainn.org.
- [KSReady](#) es un programa de sensibilización que trabaja con múltiples colaboradores de agencias estatales, tribales, locales y voluntarios para ofrecer asesoría ante crisis mediante servicios remotos y apoyo de materiales educativos y en línea para la salud mental y bienestar general.

#### Otras líneas de apoyo

- La [línea de ayuda para padres](#), 1-800-CHILDREN, es un servicio de información y recomendación anónimo para los ciudadanos de Kansas. El personal de la línea de ayuda puede ofrecer apoyo con habilidades de crianza, desarrollo infantil, manejo del comportamiento, salud mental, inquietudes legales y puede ofrecer información sobre programas y servicios disponibles gratuitos.
- [El 2-1-1 de United Way de Kansas](#) puede ayudar a los residentes a localizar los recursos locales que necesiten. Puede usar su base de datos con capacidad de búsqueda disponible en su sitio web o llamar al 2-1-1 o al 888-413-4327. Las búsquedas más comunes incluyen asistencia para comida, asistencia para servicios públicos, asistencia para alquiler, información/asesoría sobre seguros médicos y refugios para indigentes.
- Si usted o alguien que usted conoce tiene problemas de juego, debe saber que hay ayuda. Comuníquese a la [línea de ayuda para problemas de juego](#) al 800-522-4700. Hay profesionales disponibles las 24 horas del día para tomar su llamada. Hay ayuda disponible sin costo.
- Si usted o alguien que conoce tiene problemas con el abuso de sustancias, comuníquese a la [línea de derivación para el tratamiento de abuso de sustancias](#)

[de Kansas](#) al 1-866-645-8216 y elija la opción 2. El personal de la línea de derivación puede ayudar a identificar a los proveedores de tratamiento de abuso de sustancias en su área, así como las valoraciones completas para tratamiento.

- Si sospecha que un menor sufre abuso o negligencia o si sospecha que un adulto de la comunidad está siendo víctima de abuso, negligencia o explotación, llame al [centro de informe de protección de Kansas](#) al 1-800-922-5330. En caso de una emergencia, comuníquese con las fuerzas del orden público locales o llame al 911.

---

<sup>i</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19); el embarazo, la lactancia y cuidados para recién nacidos; actualizado el 3 de noviembre de 2020; tomado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>

<sup>ii</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19); datos sobre el embarazo; actualizado el 13 de noviembre de 2020; tomado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-updates/special-populations/pregnancy-data-on-covid-19.html>

<sup>iii</sup> El Colegio Americano de Ginecólogos y Obstetras; orientación clínica; asesoría para prácticas; nuevo coronavirus 2019 (COVID-19); actualizado el 1 de julio de 2020 con un resumen de actualizaciones importantes hecho el 6 de noviembre de 2020 tomado de <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2020/03/novel-coronavirus-2019>

<sup>iv</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19); Atención para mujeres embarazadas; revisado el 20 de mayo de 2020; tomado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/inpatient-obstetric-healthcare-guidance.html>

<sup>v</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19), cuidados para recién nacidos; actualizado el 20 de mayo de 2020; tomado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/caring-for-newborns.html>

<sup>vi</sup> Academia Americana de Pediatría; actualizaciones clínicas en COVID-19; orientación clínica; FAQ: Control de bebés nacidos de madres con COVID-19; actualizado el 7/22/20; tomado de <https://services.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/clinical-guidance/faqs-management-of-infants-born-to-covid-19-mothers/>

<sup>vii</sup> El Colegio Americano de Ginecólogos y Obstetras; recursos para pacientes; FAQ; coronavirus (COVID-19); embarazo y lactancia materna; actualizado en noviembre de 2020; tomado de <https://www.acog.org/patient-resources/faqs/pregnancy/coronavirus-pregnancy-and-breastfeeding>